

Triennio comune LICEO
Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### **Competenze chiave**

Le scienze motorie e sportive possono contribuire in maniera importante a sviluppare le competenze di cittadinanza. In particolare, attraverso al pratica sportiva, offrono occasioni concrete per acquistare valori sociali e morali condivisi, come:

- comprendere il valore della regola; intesa come conoscenza attiva, attraverso un percorso che passa dall'accettazione consapevole della stessa e porta fino all'educare alla legalità.
- formare lo spirito critico e la capacità di giudizio, infatti è nel momento di analisi che segue un incontro sportivo, in cui è possibile migliorare i propri comportamenti futuri.
- acquistare il senso della responsabilità, in un percorso che parte dalla solidarietà tra compagni e che arriva a coordinare le proprie azioni con quelle degli altri, collaborando per partecipare in modo costruttivo alle attività ed ad un obiettivo comune.

Sono stati identificati quattro **nuclei fondanti** di seguito sviluppati, nell'ambito dei quali sono state individuate le **competenze** e le relative **conoscenze** e **abilità** da raggiungere.

**1) CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI**

**2) LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIOTEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE**

**3) GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT**

**4) SICUREZZA E SALUTE**

Conoscenza del corpo dal punto di vista anatomico e fisiologico, (apparato scheletrico, muscolare, meccanismi energetici, apparato cardio circolatorio, organi escretori, alcol doping, alimentazione e sport).

Consolidamento degli schemi motori di base acquisiti e ampliamento delle capacità condizionali e coordinative attraverso le discipline dell'atletica (corsa, lanci, salti); realizzazione di schemi motori complessi, utili ad affrontare attività sportiva di squadra (pallavolo, pallacanestro, calcio).

Le regole dei principali giochi sportivi di squadra (pallavolo, calcio, pallacanestro) e individuali (atletica, tennistavolo, orienteering, badminton,); la tecnica individuale dei diversi ruoli e della tattica di squadra.

Pratica degli sport sopracitati attraverso strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; collaborazione con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità; conoscenza dei diversi ruoli e delle relative responsabilità sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.

Conoscenza di comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità (Bls, conoscenza di informazioni relative all'intervento di primo soccorso negli infortuni sportivi).

Conoscenze	Abilità	Competenze
------------	---------	------------

<p>Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali; riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo.</p>	<p>Percezione, consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici.</p> <p>Assumere posture corrette a carico naturale.</p>	<p>Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità</p>
<p>Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative, che sottendono la prestazione motoria e sportiva.</p>	<p>Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica.</p> <p>Organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici.</p>	<p>Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta.</p>
<p>Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport.</p>	<p>Praticare in modo essenziale e corretto dei giochi sportivi e degli sport individuali.</p>	<p>Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali.</p>
<p>Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti.</p> <p>Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e della alimentazione.</p>	<p>Adottare un sano stile di vita.</p>	<p>Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo soccorso.</p>